

Nos amamos unos a otros

GUÍA PARA PROFESIONALES

Los fuertes lazos tempranos con proveedores de cuidado construyen cerebros saludables. La crianza afectiva y el apego a adultos afectuosos en la vida temprana se asocian con mejores calificaciones, comportamientos más saludables, amistades más fuertes y una mayor capacidad para enfrentar el estrés en el futuro.

La crianza afectiva es importante en todas las edades. Los padres promueven el desarrollo de sus hijos al dedicarles tiempo y escucharlos, participar y mostrar interés en la escuela y actividades de sus hijos, estar al tanto de sus intereses y amigos, y estar dispuestos a abogar por sus hijos y jóvenes cuando sea necesario.

El trauma y el estrés pueden interferir con la capacidad de los padres para cuidar a sus hijos. Para algunos padres, los factores estresantes diarios o agudos (como estrés financiero, violencia familiar o comunitaria, traumas pasados o cuidar a un niño con necesidades especiales) pueden hacer que sea difícil enfocarse en la crianza afectiva. Pueden necesitar reconfirmación de que mostrarles amor y afecto a sus hijos marca una gran diferencia.

Es importante explorar y reconocer las diferencias en cómo las familias muestran afecto.

Puntos clave a tratar con las familias

<p>¡Mostrar amor por sus hijos es muy importante!</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pregunte: <i>¿Qué impide el cuidado afectuoso?</i> ▪ Pregunte sobre factores estresantes agudos o diarios y comportamientos difíciles de los niños. Explique que la capacidad de los niños para mostrar afecto también puede afectar cómo los padres crían a sus hijos. ▪ Pregunte: <i>¿Sabía que el amor que muestra por sus hijos en realidad hace crecer sus cerebros y los hace más inteligentes? Las pequeñas cosas se acumulan todos los días.</i>
<p>Las familias muestran afecto de diferentes formas. Varios factores, incluyendo cómo nuestros propios padres nos demostraron o no el afecto, pueden afectar cómo criamos a nuestros hijos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Establezca el tono: <i>Me interesa saber cómo se expresan el amor y el afecto en su familia.</i> ▪ Repase la lista y pídale a los padres que marquen las formas en las que les gusta mostrar afecto a sus hijos. ▪ Anime a los padres a agregar otras formas que no están en la lista.
<p>Algunos días son más fáciles que otros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pregunte: <i>¿Qué impide el cuidado afectuoso?</i> (Pregunte sobre factores estresantes agudos o diarios y comportamientos difíciles de los niños). ▪ Pregunte: <i>¿Qué hace para cuidar de sí mismo para que estas cosas no le impidan mostrar el amor que siente por su hijo?</i>
<p>Los niños necesitan cariño y afecto todos los días.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Anime a los padres a escribir en el calendario una cosa que podrían hacer cada día para mostrarles a sus hijos cuánto los aman.

Puede encontrar más recursos acerca de [la crianza afectiva y el apego](#) (en inglés) en el sitio web de Child Welfare Information Gateway.

Nos amamos unos a otros

GUÍA DE CONVERSACIÓN

Cómo les muestro amor a mis hijos:

- Escuchar sus cuentos
- Decir "Te quiero"
- Cantarles canciones
- Acurrucarlos, abrazarlos o conectar con ellos de otra manera
- Hacer una merienda o comida juntos
- Caminar o jugar al aire libre juntos
- Hacer manualidades
- Jugar un juego
- Hablar sobre los sentimientos
- Reírnos juntos
- Conocer a sus amigos
- Preguntarles sobre su día
- Elogiarlos y / o celebrar buenas noticias juntos
- Contarles cómo era la vida cuando yo era niño
- Asistir juntos a eventos escolares o culturales
- Darles las gracias cuando ayudan
- Leer juntos
- _____
- _____
- _____
- _____

Cómo les mostraré a mis hijos el amor esta semana:

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

Puedo elegir lo que funciona mejor para mis hijos

GUÍA PARA PROFESIONALES

Tener conocimientos sobre la crianza y el desarrollo de los niños es un factor de protección importante. Los padres que entienden el curso usual del desarrollo de los niños son más propensos a proporcionar a sus hijos límites apropiados para su desarrollo, reglas y expectativas consistentes y oportunidades que promuevan la independencia.

Ningún padre puede ser un experto en todos los aspectos del desarrollo de los niños o en las maneras más eficaces de apoyar a un niño en cada edad. A medida que los niños crecen, los padres necesitarán continuar aprendiendo y respondiendo a las necesidades cambiantes de los niños.

Los estilos de crianza necesitan ser ajustados según el temperamento y las circunstancias únicas de cada niño. Padres de niños con necesidades especiales pueden beneficiarse de ayuda y apoyo adicionales.

Puntos clave a tratar con las familias

<p>Los niños tienen razones para comportarse de la manera que lo hacen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Trabaje con el padre para identificar un comportamiento difícil que ha visto recientemente. Pregunte: <i>¿Qué cree que su hijo está sintiendo o necesitando de usted?</i>
<p>¡La crianza de hijos es un trabajo difícil! Todos los padres tienen estrategias que funcionan, como también áreas que les causan dificultades.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pregunte: <i>¿Qué está funcionando con su hijo? ¿Qué no está funcionando tan bien?</i> Esta es una oportunidad para explorar la perspectiva de los padres. Si una estrategia es dañina (por ejemplo, dar palmadas o nalgadas), sugiera alternativas positivas (enlace en inglés).
<p>La forma en que fuimos criados afecta nuestra forma de criar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Es natural que criemos a nuestros hijos de la manera en que nuestros padres nos criaron, o de tratar de evitar repetir los errores de nuestros padres. Pregunte: <i>¿Cómo cree que la forma en que fue criado influye en sus decisiones de crianza?</i>
<p>Ningún padre puede saberlo todo. Todos los padres necesitan consejos de vez en cuando.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pregunte: <i>¿A dónde acude cuando tiene preguntas sobre la crianza?</i> (por ejemplo, familiares, medios de comunicación, maestros, amigos, libros) Ofrezca recursos donde puedan recibir asesoramiento experto, como clases de crianza o fuentes en línea (por ejemplo, los CDC o Parents Anonymous [enlace en inglés]).
<p>Se necesita tiempo para cambiar los hábitos, pero nunca es demasiado tarde para probar algo nuevo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Anime a los padres a comprometerse a hacer un cambio pequeño. Pregunte: <i>¿Qué cree que funcionará mejor para su hijo y familia?</i>

Puede encontrar más recursos acerca de [conocimientos sobre la crianza y el desarrollo de los niños](#) (en inglés) en el sitio web de Child Welfare Information Gateway.

Puedo elegir lo que funciona mejor para mis hijos

GUÍA DE CONVERSACIÓN

Ser un gran padre es en parte natural y en parte aprendido. Todos los padres enfrentan desafíos y necesitan consejos de vez en cuando.

Nombre del niño: _____ **Comportamiento difícil:** _____

Qué está sucediendo	<ul style="list-style-type: none">▪ ¿Por qué creo que mi hijo se comporta así?▪ ¿Qué noto antes de que ocurra este comportamiento?▪ ¿Qué hace que empeore o mejore el comportamiento?	
Estrategia actual	<ul style="list-style-type: none">▪ ¿Cómo manejo esto actualmente?▪ ¿Cómo nos está funcionando esta estrategia?	
Mi historia	<ul style="list-style-type: none">▪ ¿Cómo manejaban mis padres este comportamiento cuando yo era un niño?▪ ¿Cómo respondía yo?▪ ¿Qué me gusta y qué no me gusta de su estrategia?	
Expertos de confianza	<ul style="list-style-type: none">▪ ¿En quién confío para pedir consejos de crianza?▪ ¿Cómo sugieren ellos que maneje este comportamiento?▪ ¿Qué me gusta y qué no me gusta de esta estrategia?	
Cosas para probar	<ul style="list-style-type: none">▪ ¿Qué es una cosa que podría probar <i>antes, durante o después</i> de que ocurra el comportamiento?▪ ¿Dónde podría encontrar apoyo adicional, si lo necesito?	

Me merezco el autocuidado

GUÍA PARA PROFESIONALES

La resiliencia es la flexibilidad y la fuerza interna para recuperarse cuando las cosas no van bien. Los padres con resiliencia tienen más capacidad para proteger a sus hijos del estrés y pueden ayudarlos a aprender habilidades esenciales de autorregulación y resolución de problemas.

Todos los padres tienen fortalezas y recursos que pueden servir como base para desarrollar su resiliencia. Estos pueden incluir su fe, flexibilidad, humor, comunicación, capacidad para resolver problemas, relaciones afectuosas o su capacidad para identificar y acceder a los servicios necesarios.

El autocuidado (cuidar de sí mismo) es importante, pero es solo una parte del panorama. Las familias con múltiples factores de vida estresantes (como un historial de trauma, problemas de salud, conflictos matrimoniales, uso de sustancias o violencia comunitaria) y factores estresantes financieros (como el desempleo, la inseguridad financiera o la falta de hogar) enfrentan más dificultades para lidiar de manera efectiva con el estrés típico de criar hijos.

Abordar los factores estresantes en la familia, comunidad y sociedad creará familias más fuertes y resilientes.

Puntos clave a tratar con las familias

La crianza de los hijos es estresante, y algunas situaciones son más difíciles que otras. Demasiado estrés puede dificultar la crianza efectiva.

- **Pregunte:** *¿Qué nota cuando está muy estresado? ¿Cómo se ve afectada la manera en que cría a sus hijos cuando está estresado?*
- Mencione algunos ejemplos de efectos comunes del estrés (como cambios en los hábitos alimenticios o de sueño, o sentimientos de depresión o desesperanza) si les cuesta pensar en ideas.

El estrés también afecta a los niños.

- Hable con los proveedores de cuidado sobre el hecho de que los niños pueden detectar el estrés de su familia y mostrar muchos de los mismos signos.
- **Pregunte:** *¿Cómo sabe cuándo su hijo se siente estresado?*

Todas las personas tienen fortalezas a las que recurren en tiempos difíciles.

- **Pregunte:** *¿Qué tipo de cosas hace para cuidarse a sí mismo y manejar el estrés?*
- Anime a los proveedores de cuidado a que encierren en un círculo los elementos en la guía o que escriban sus respuestas en la categoría correspondiente.
- Luego, pídale que piensen en y anoten otras estrategias de autocuidado que podrían usar, les gustaría usar, o han visto a otros usar.
- **Pregunte:** *¿Cuál es una nueva actividad de autocuidado que puede comprometerse a hacer esta semana?*

Puede encontrar más recursos acerca de la [resiliencia parental](#) (en inglés) en el sitio web de Child Welfare Information Gateway. El [National Parent Helpline](#) (en inglés), incluyendo sus [recursos en español](#), también puede ser un buen recurso para familias.

Me merezco el autocuidado

GUÍA DE CONVERSACIÓN

Cuando me siento estresado, puedo:

Mente

- Mirar algo que me hace reír
- Anotar mis pensamientos
- Hacer algo creativo (dibujar, hacer un rompecabezas, cantar, etc.)
- _____
- _____

Espíritu

- Pasar tiempo al aire libre
- Meditar o rezar
- Conectarme con mi comunidad de fe (iglesia, mezquita, templo, etc.)
- _____
- _____
- _____

Cuerpo

- Tomar una taza de café o té
- Tomar una siesta
- Caminar, hacer estiramientos o ejercicio
- _____
- _____
- _____

Comunidad

- Jugar un juego con mis hijos
- Pasar tiempo con mi familia o amigos
- Conectarme a mi asociación local de padres y maestros u otro grupo de apoyo
- _____
- _____

Una cosa que haré esta semana para cuidarme es ...

Estamos conectados

GUÍA PARA PROFESIONALES

Todos los padres necesitan apoyo emocional. Las conexiones sociales (amigos de apoyo, familiares, vecinos y grupos comunitarios) ayudan a los padres a cuidar de sus hijos y de sí mismos.

Las conexiones sociales apoyan a los niños de varias maneras. Las relaciones positivas de los padres con otras personas dan a los niños acceso a otros adultos que se preocupan por ellos, modelan habilidades relacionales importantes y aumentan la probabilidad de que los niños se beneficien de la participación en actividades positivas.

La creación de relaciones positivas puede requerir un esfuerzo adicional para algunas familias, incluidas familias que son nuevas en una comunidad, familias recientemente divorciadas o padres primerizos. Algunos padres pueden necesitar desarrollar su confianza en sí mismos y sus habilidades sociales antes de poder expandir sus redes sociales.

Puntos clave a tratar con las familias

<p>Todos los padres necesitan apoyo de vez en cuando.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Explique que esta guía de conversación es una herramienta para ayudar a los padres a identificar sus fuentes de apoyo social. ▪ Enfatique que no hay una manera incorrecta de completar esta hoja de trabajo. ▪ Pídale al proveedor de cuidado que ponga su nombre o apellido en el círculo central.
<p>El apoyo puede provenir de familiares, amigos, vecinos u otras personas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pregunte: <i>¿Quiénes son las personas en su círculo de apoyo?</i> ▪ Si es necesario, solicite nombres de amigos, familiares, vecinos y profesionales. ▪ Anote los nombres dentro de círculos u otras formas alrededor del círculo central del diagrama o "ecomap" (enlace en inglés).
<p>El apoyo social se puede encontrar uniéndose a grupos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pregunte: <i>¿Qué grupos u organizaciones forman parte de la vida de su familia?</i> (por ejemplo, comunidades de fe, escuelas, lugares de trabajo, centros comunitarios) ▪ Añádalos en círculos donde pertenecen.
<p>No todas las conexiones ofrecen el mismo nivel de apoyo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pregunte: <i>¿Qué tan bien le apoyan cada una de estas conexiones como padre?</i> ▪ Invite al proveedor de cuidado a mostrar diferencias usando colores, líneas sólidas o punteadas o flechas indicando en qué dirección(es) fluye el apoyo que recibe. ▪ Pregunte: <i>Mirando este diagrama, ¿qué nota sobre las conexiones en su vida?</i> ▪ Puede ser importante tomar tiempo para ayudar al proveedor de cuidado a procesar sus sentimientos acerca de la cantidad actual de apoyo social en su vida.
<p>Hacer nuevas conexiones puede ser difícil, pero sí es posible.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pregunte: <i>¿Le gustaría tener más apoyo? ¿Qué hace usted para formar nuevas conexiones? ¿Cuáles son los desafíos?</i> ▪ Pregunte: <i>¿Qué es una cosa que puede comprometerse a hacer esta semana para fortalecer sus conexiones sociales?</i>

Puede encontrar más recursos acerca de la creación de [conexiones sociales](#) (en inglés) en el sitio web Child Welfare Information Gateway.

Estamos conectados

GUÍA DE CONVERSACIÓN

Todas las familias necesitan apoyo. La conexión con otras personas ayuda a crear un sistema de apoyo fuerte.



Una cosa que haré esta semana para fortalecer mi conexión a otras personas es:

Puedo encontrar ayuda para mi familia

GUÍA PARA PROFESIONALES

Los proveedores de cuidado cuyas necesidades concretas están satisfechas tienen más tiempo y energía para dedicar a la seguridad y el bienestar de sus hijos. Cuando las familias no tienen recursos financieros constantes, carecen de una situación de vivienda estable o no tienen los medios para comprar alimentos o pagar por atención médica, su capacidad para apoyar el desarrollo saludable de sus hijos puede estar en riesgo. Trabajar junto a los padres para identificar y acceder a recursos en la comunidad les ayuda a proteger y cuidar a sus hijos.

Los proveedores de cuidado pueden necesitar más que solo un número de teléfono. Considere brindar asistencia durante las llamadas iniciales o presentarles directamente a un colega proveedor de servicios. Asegúrese de referir a las familias a proveedores que hablen su idioma, sean culturalmente competentes y estén comprometidos con la equidad.

Puntos clave a tratar con las familias

<p>Todas las familias necesitan ayuda de vez en cuando.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pregunte: <i>¿Puede pensar en una ocasión en la que pidió ayuda en el pasado? (por ejemplo, cuando se conectaron con su organización)</i> ▪ Señale cuán valientes fueron para aceptar ayuda y pregúnteles qué hizo que esa experiencia fuera exitosa para ellos.
<p>Las necesidades básicas no satisfechas, como alimentos nutritivos y viviendas seguras y estables, pueden ser perjudiciales para el desarrollo y la capacidad de aprendizaje de los niños.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Revise las necesidades básicas en la columna 1 de la guía de conversación. Hable con la familia sobre otras necesidades no mencionadas en esa lista. Anote esas necesidades en las filas vacías. ▪ En la columna 2, pídale a los padres que encierren con un círculo la respuesta que mejor refleja a su familia para cada necesidad.
<p>Hay muchos lugares para buscar ayuda en nuestra comunidad. Estos incluyen agencias gubernamentales, organizaciones sin fines de lucro y comunidades religiosas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ En la columna 3, ofrézcales a los proveedores de cuidado tantas opciones como sea posible para que puedan elegir lo que es mejor para sus propias familias. ▪ Pregunte: <i>¿Cuál es un pequeño paso que puede tomar esta semana?</i>

Puede encontrar más recursos acerca de [apoyos concretos](#) (en inglés) en el sitio web de Child Welfare Information Gateway.

Considere: ¿Qué recursos están disponibles en su área para ayudar a los proveedores de cuidado a satisfacer las necesidades básicas de sus familias (alimento, vivienda, transporte, cuidado para los niños, cuidados médicos, empleo)?

Puede aprender más sobre las organizaciones locales que apoyan a las familias llamando al 2-1-1. (Visite el [sitio web de 211](#) [en inglés] para asegurarse de la disponibilidad de este servicio en su área).

Puedo encontrar ayuda para mi familia

GUÍA DE CONVERSACIÓN

La ayuda está disponible en nuestra comunidad.

Estas cosas son importantes para mi familia...	Esto es cierto para mi familia...	Un lugar donde puedo buscar ayuda si la necesito es...
Mi familia tiene suficiente para comer.	<input type="checkbox"/> Siempre <input type="checkbox"/> Algunas veces <input type="checkbox"/> Nunca	
Mi familia tiene un lugar seguro para vivir.	<input type="checkbox"/> Siempre <input type="checkbox"/> Algunas veces <input type="checkbox"/> Nunca	
Mi familia puede llegar al trabajo y a la escuela a tiempo.	<input type="checkbox"/> Siempre <input type="checkbox"/> Algunas veces <input type="checkbox"/> Nunca	
Mis hijos tienen un lugar seguro para ir cuando no puedo estar con ellos.	<input type="checkbox"/> Siempre <input type="checkbox"/> Algunas veces <input type="checkbox"/> Nunca	
Mi familia tiene la atención médica que necesitamos.	<input type="checkbox"/> Siempre <input type="checkbox"/> Algunas veces <input type="checkbox"/> Nunca	
Tengo un trabajo regular que paga lo suficiente para satisfacer las necesidades de mi familia.	<input type="checkbox"/> Siempre <input type="checkbox"/> Algunas veces <input type="checkbox"/> Nunca	
	<input type="checkbox"/> Siempre <input type="checkbox"/> Algunas veces <input type="checkbox"/> Nunca	
	<input type="checkbox"/> Siempre <input type="checkbox"/> Algunas veces <input type="checkbox"/> Nunca	

¡La ayuda puede estar a solo una llamada de distancia!

[2-1-1](#) (en inglés) es un servicio que conecta a personas de todo el país con los servicios donde viven.

Ayudo a mi hijo a aprender habilidades sociales

GUÍA PARA PROFESIONALES

Los niños que muestran capacidades sociales y emocionales son propensos a tener mejores relaciones y una mayor resiliencia al estrés como adultos. “Capacidad social y emocional” se refiere a la capacidad de los niños para formar vínculos e interactuar positivamente con otras personas, regular sus propias emociones y comportamientos, comunicar sus sentimientos y resolver problemas eficazmente.

Ayudar a los niños a desarrollar estas habilidades puede resultar en relaciones más fuertes y enriquecedoras entre padres e hijos. Los padres pueden responder mejor a las necesidades de los niños (y sentirse menos estresados y frustrados) a medida que los niños aprenden a expresar sus necesidades, en vez de “portarse mal” para expresar sentimientos difíciles.

Los retrasos en el desarrollo social y emocional de los niños pueden crear estrés adicional para las familias. Es importante identificar tales preocupaciones lo antes posible y proporcionar servicios a los niños y sus padres que faciliten un desarrollo saludable.

Puntos clave a tratar con las familias

<p>Las habilidades sociales son importantes para que los niños se conviertan en adultos exitosos. Estas habilidades se definen y priorizan de manera diferente para cada familia y comunidad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dé algunos ejemplos de habilidades sociales, como esperar su turno, compartir con los demás o usar buenos modales. ▪ Pregunte: <i>¿Cuáles habilidades sociales son más importantes en su familia, comunidad y cultura? ¿Por qué?</i>
<p>Los niños y jóvenes desarrollan habilidades sociales gradualmente. Comparta información sobre las habilidades sociales que podrían esperar ver según las edades actuales de sus hijos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ayude a los padres a conectar habilidades sociales con el desarrollo típico de un niño. (Por ejemplo, <i>Le escuché decir que para usted es importante que su hijo sepa compartir. La mayoría de los niños desarrollan la capacidad de compartir sus juguetes alrededor de los 5 años</i>). ▪ Pregunte: <i>¿Cuáles de estas habilidades cree que su hijo hace bien? ¿Cuáles le gustaría ayudarle a su hijo a mejorar?</i>
<p>Nuestros hijos aprenden mirándonos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pregunte: <i>¿Cuáles son algunas situaciones en las que su hijo podría verlo a usted modelando [habilidad elegida]?</i> ▪ Por ejemplo, <i>¿cómo usa el proveedor de cuidado esta habilidad con su pareja, familiares o amigos?</i>
<p>Los padres pueden ayudar a sus hijos a aprender habilidades sociales. Una excelente manera de enseñar a los niños es “pillándolos” haciendo algo bien.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pregunte: <i>¿Cuándo ha visto a su hijo hacer [acción o comportamiento] bien recientemente? ¿Cómo le hace saber a su hijo que le gusta lo que está haciendo?</i> ▪ Pregunte: <i>¿De qué otra manera podría fomentar esta habilidad?</i>

Puede encontrar más recursos acerca de la creación de [capacidades sociales y emocionales en los niños](#) (en inglés) en el sitio web de Child Welfare Information Gateway.

Ayudo a mi hijo a aprender habilidades sociales

GUÍA DE CONVERSACIÓN

Los niños con fuertes habilidades sociales se llevan mejor con los demás. Usted es el primer y más importante maestro de su hijo.

Una habilidad social que me gustaría ayudar a mi hijo a mejorar:

Le muestro a mi hijo estas habilidades cuando:

Fomento esta habilidad:

- Felicitando a mi hijo cuando la hacen bien.
- Leyendo libros sobre emociones y / o situaciones sociales
- Señalando cuando los personajes de la televisión usan la habilidad
- Nombrando los sentimientos (los míos y / o los de mi hijo)
- Programando citas para jugar con otros niños para practicar
- Celebrando a mi hijo como persona única
- Enseñando a mi hijo sobre su identidad cultural
- Hablando sobre y celebrando las diferencias
- Teniendo un día "sin tecnología"
- _____
- _____

Una cosa que haré esta semana para fomentar las habilidades sociales:
